- نظام غذائي (1570 سعر حراري ، 1245 ملغم صوديوم، 2890ملغم بوتاسيوم، 1215ملغم فسفور) :

- **الفطور :** ½ كوب حليب خالي الدسم + شرحات خيار وخس + 60 غم خبز ابيض + 2 ملعقة كبيرة لبنة + ملعقة صغيرة زيت الزيتون .
- **وجبة خفيفة** : كوب بطاطا مسلوقة + بياض 2 بيضة مسلوقة .
- **الغداء** :تفاحة + 2 كوب سلطة + كوب معكرونة +لحمة مفرومة + كوب شوربة خضار .
- **وجبة خفيفة** : حبة اجاص
- **العشاء** : ½ كوب لبن رائب + ثوم + 90 غم خبز + ملعقة صغيرة زيت زيتون .
- **وجبة خفيفة** : تفاحة .



نصائح :

- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
- ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
- استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
- استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض.
- الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
- تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
- الابتعاد عن القلي قدر الإمكان.
- تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
- يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخدة .